

# ESCOLA PÉREZ SALA - VILASSAR DE MAR

JUNY

CURS 2025-2026



## SENSE LACTOSA

| DILLUNS                                                                                                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                    | DIMECRES                                                                                                                                                                                                            | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                           | DIVENDRES                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'espíral amb cogombre, tomàquet i olives*</li> <li>Botifarra* al forn</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                   | <p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons guisats amb verdures</li> <li>Truita de carbassó i patates</li> <li>Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>              | <p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la casolà</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                   | <p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de patates i bledes</li> <li>Tires de pollastre* saltades amb all i julivert</li> <li>Amanida d'enciams i tomàquet</li> <li>Postre de soja</li> </ul>                    | <p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema tèbia de carbassó</li> <li>Tallarines amb salsa bolonyesa de llenties</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                                              |
| <p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuscús amb verdures</li> <li>Gall dindi* al forn amb carbassó i salsa de ceba</li> <li>Postre de soja</li> </ul>                                      | <p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta Sta. Pau guisada amb verdures</li> <li>Truita de pernil dolç*</li> <li>Amanida d'enciams i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>            | <p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fideus a la cassola amb verdures</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i pastanaga</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amanida d'arròs amb olives*, pastanaga i tomàquet</li> <li>Cigrons a la catalana (cigrons, sofregit de ceba i tomàquet, ou dur, s/bacallà)</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>12</p> <p><b>ENGLISH DAY - AUSTRÀLIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa suau de carbassa</li> <li>Pit de pollastre* arrebossat amb tomàquet</li> <li>Patates al forn</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> |
| <p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties guisades amb verdures</li> <li>Llom* a la planxa amb salsa de ceba</li> <li>Enciam, tomàquet i olives*</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la milanesa (pastanaga, ceba, pèsols*, tomàquet)</li> <li>Truita jardinera</li> <li>Amanida d'enciams i poma</li> <li>Fruita del temps</li> </ul> | <p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patates</li> <li>Gall dindi* guisat amb hortalisses</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                                                        | <p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verdures de temporada</li> <li>Peix de llotja segons les millors captures**</li> <li>Amanida d'enciams i cogombre</li> <li>Fruita del temps</li> </ul>                 | <p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons amb salsa de tomàquet</li> <li>Hamburguesa de pollastre*</li> <li>Xips de patates*</li> <li>Gelat* s/llet</li> </ul>                                               |
| <p>22</p> <p><b>FI DE CURS - BON ESTIU !!!</b></p>                                                                                                                                                    | <p>23</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>24</p>                                                                                                                                                                                                           | <p>25</p>                                                                                                                                                                                                                        | <p>26</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>29</p>                                                                                                                                                                                             | <p>30</p>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                               |

Menús valorats nutricionalment per: Paola Barreto - Dietista N° 483 ASNADI

\* Els plats estan elaborats pels cuiners del centre. Els ingredients del menú són ecològics a excepció dels productes assenyalats amb un \*. Podeu consultar el Certificat de l'Auditoria Ecològica Externa a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com). A més d'aquests productes ecològics auditats, intentem que la majoria dels mateixos siguin de proximitat, i assegurem que tots els ingredients que comprem són frescos. \*\*El peix és fresc, de temporada i capturat a les costes catalanes i/o del Cantàbric. Podeu consultar el peix servit cada setmana, preparació i guarnició a [www.ecomenja.com](http://www.ecomenja.com).

\*\*\* les hamburgueses, vegenuggets i mandonguilles vegetals s'elaboren a la cuina de l'escola amb proteïna vegetal ecològica i mediterrània, sense seità ni tofu.

Les hamburgueses de vedella estan elaborades a la nostra pròpia cuina, amb un 80% de carn de vedella magra i un 20% de carn de porc baixa en greixos.

Els ingredients de les amanides poden variar en funció de la temporada i de la disponibilitat agroalimentària.